رشاقة البنات
من وصفات العشب والنبات

الطبعة الأولى

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١م

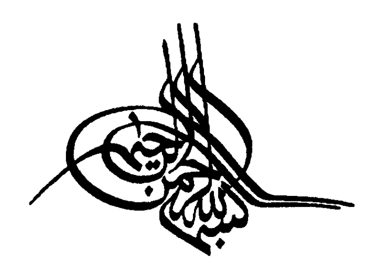
رشاقة البنات

من وصفات العشب والنبات

تأليف

علاء الدين طعيمة

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة - تقاطع ش عبد السلام
عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾ ﴾

[القمر: ٤٩]

(وصفات العشب والنبات لجمال ونضارة البنات)

المقدمة

بينما تحاول فتاة أن تحافظ على جمال منحها إياه ربنا عزّ وجلّ نجد فتاة أخرى تبغى زيادة جمالها . . وأخرى تريد أن تخفى مظاهر تعتقد أنها غير مرغوب فيها . . وتمتد الأيدى إلى المجلات الطبية ، أو مستجهزات التجميل . . وبعضهن تذهبن إلى المشافى ومراكز العلاج الطبيعى والتجميل . . ولا تزال البنت تبحث عن كل ما يزيد فى جمالها وجاذبيتها. . وتتعدد العلاجات والأدوية والوسائل التى تلجأ إليها . . ومن هذه الوسائل ما يسمى بالوصفة الشعبية . . فقد تستمع الفتاة إلى أمها أو من يكبرها عندما يقول وصفة يستخدم فيها عشبا أو نباتا أو تركيبات طبيعية من أجل إزالة النمش مثلاً أو تجلية الأسنان ، أو توسيع العين . .

ولقد ظهرت فى الآونة الأخيرة تيارات علمية أولت الأعشاب ، والنباتات ، والطرق الطبيعية في العلاج اهتمامًا كبيرًا . . حيث إن الغالب من الأدوية التى تباع فى الصيدليات ما هى إلا أشياء مستخرجة من الطبيعة

حيث كونها نبات أو عشب ، أو ثمرات ، أو مستحضرات مركبة منها مجتمعة ؛ ودعت هذه التيارات الناس إلى اللجوء لكتب الأعشاب ومنها تذكرة داود على سبيل المثال . . وحيث إن الإنسان ينزع إلى كتب أكثر تخصصية تتجمع فيها المعلومات الخاصة بموضوع واحد . فقد هدانى الله إلى تجميع كل ما أعتقد أنه يتعلق بفائدة العشب والنبات لجمال المرأة . . بحيث تقرأ فيه المرأة أو الفتاة عن كل ما يشغلها من موضوعات تتعلق بجمالها وما يؤثر عليه . .

كتاب واحد ترجع إليه المرأة إذا ما صادفت مثلا مشاكل فى الجلد ، أو الثدى، أو العينين ، أو الأنف والحنجرة والأسنان والفم . . عندما تريد لشعرها الجمال والحيوية . . عندما تؤثر حالتها الصحية على جمالها . . فماذا تفعل ؟ . . وإلى أى شىء طبيعى تلجأ ؟

فمشكلات الجهاز التناسلى وحدها من شأنها أن تحيل حياة أقوى امرأة إلى شقاء وعذاب . . هذا فالطبيعة تمتلئ بالنباتات والأعشاب التى من شأنها شفاء معظم هذه المشكلات بفضل الله تعالى.

إن مشكلات الهضم ، وصحة المعدة ، والأمعاء تؤثر بدرجة عالية فى الجمال والنضارة وتساهم فى تحديد العمر والجمال للمرأة بالسلب أو

الإيجاب حسب الحالة . . فلدينا الآن وصفات تلجأ إليها المرأة لتحسين عمل الجهاز الهضمى وكفاءته .

ولمن تريد أن تزيد فى جمالها وتحافظ على نضارتها ورونقها وحيويتها فإن وصفات القدماء المشفوعة برأى الطب الحديث من شأنها أن تجعل الكتاب لا يغادر درج التسريحة.

إن كل ما يؤثر فى جمالك ونضارتك ، وجاذبيتك أيتها الفتاة الجميلة ستجدينه فى هذا الكتاب . . عشبا كان أم نباتا فى وصفات وطرق مجربة . . قد يكون لأكثرها أثرًا يفوق ما تأتى به الأدوية والمساحيق الكيمائية ذات الآثار الجانبية الضارة ، والتى تعجل فى الحقيقة بالشيب وتجاعيد الوجه . .

عزيزتى المرأة . . إليك هذا الكتاب التخصصى فى جمالك ونضارتك فخذى منه ما تحتاجين ، وتأكدى أن للّه تعالى الأمر كله فلا شفاء إلا شفاءه ولا جمال إلا جماله . . فإن كل شىء مخلوق للّه عزّ وجلّ ، وفقنى الله إلى ما يحبه ويرضاه.

المؤلف

علاء الدين طعيمة

١ ـ السعفة وسقوط الرموش

أعانى من سقوط ملحوظ لرموش عينى ، وقال لى البعض : إن مرضًا ما أصاب جفونى هو الذى سبب ذلك .. مع العلم بأن جفونى منتفخة قليلاً .

ـ تعددت الأسباب التى تؤدى إلى سقوط رموش العين وقد يصاحب ذلك التهاب فى الجفن ، وحدوث تقرحات. . والإهمال فى هذه الحالة ، وعدم المبادرة بعلاجها قد يسبب سقوطا كاملا للرموش ، وعدم ظهورها مرة أخرى . . وقد يمتد الالتهاب للعين ويصيبها بأمراض خطيرة .

وتختلف الأسباب من كونها اعتلال لصحة جسم المريض عمومًا . . أو تعرض العين للأتربة ، أو النوم فى أماكن ملوثة بالميكروبات ، أو التعرض للدخان ، أو عدم اتباع الوسائل السليمة فى رعاية العين .

وفيما يلى الوصفات الطبيعية لعلاج السعفة وسقوط الرموش :

١ ـ يتكحل المريض برماد (براز) الديك ، ونوى التمر المسحوق .

٢ ـ يتكحل المريض برماد زبل الفأر (برازه) المحروف مع القصب .

٣ ـ غسيل الجفون بعد تنظيفها بمزيج الصبر مع الخل .

* * *

٢ ـ اللثة الملتهبة

أنقذنى .. لثتى دائما ملتهبة .. رائحة كريهة في فمى .. بين الحين والآخر .. تنزف لثتى دمًا .. أخشى سقوط أسنانى بسبب فساد لثتى .. أرجو أن تصف لى علاجا شافيا.

ـ لا داعى للقلق . . فالتهاب اللثة قد يصادف حدوثه في فترات معينة من العمر أو قد تصاحب حالة الجسم الصحية السيئة . والإهمال فى علاجها قد يستسبب فى حدوث قروح مستديمة بالفم واحتمال سقوط الأسنان . لذا فلكل من يعانى من مشكلات فى الفم واللثة أن يقرأ هذه الوصفات ويتبع ما يقدر عليه منها .

١ ـ كزبرة + ماء حصرم + عسل نحل ويدهن به الفم.

٢ ـ قليل من الخل + قليل من العفص .

٣ ـ مضغ ورق الزيتون لإزالة بثور الفم الملتهبة .

٤ ـ وضع ضمادة من الشبت الذى سبق غليه فى الخل فوق القروح .

٥ ـ نعصر الرجلة ونخلط العصير ببعض الخل ثم وضعه فوق القروح.

٦ ـ نحرق ملح ثم نضعه على القروح باللثة أو الفم.

٧ ـ المضمضة بالخل المذاب فيه بعض الملح يقاوم الالتهاب ويثبت الأسنان .

٨ ـ ١٥٠ جرام عصير ثوم + ١٠٠ جرام ماء + ٥ جرام كحول وتوضع على المكان المصاب .

* * *

٣ ـ النمش

تنتشر على بشرة وجهى بقع ملونة كالسمسم . أحيانا أشعر أنها تساهم فى جمال وجهى ، وأحيانا أحس أنها تمثل خطراً على بشرتى.. أما ابنتى فإن هذه البقع المسماه بالنمش قد زادت عن حالتى بشكل مؤلم فهل هناك وصفة لذلك؟

١ـ ١٠ جرام من البقدونس تغلى في فنجان ماء ويغسل به الموضع المصاب يوميًا.

٢ ـ يهرس الثوم ويخلط بعسل النحل ثم يدهن به المكان المصاب يوميا .

٣ ـ ٢٠ جرام من عصير الليمون + ١ جرام من ماء الأكسجين ويطلى به المكان المصاب مرتين فى اليوم .

٤ ـ زيت اللوز + المُر .

٥ ـ ماء بصل + خل يدهن به المكان المصاب عدة مرات فى اليوم فإنه يشفيه.

٦ ـ إذا هرست (سحقت) جوزة الطيب ويدهن بها الوجه يوميا فإنها علاج للنمش.

* * *

٤ ـ حب الشباب

أنا فتاة فى ريعان الشباب .. لست وحدى .. بل أخى وأختى أيضًا كلنا نعانى من حبِّ الشباب، جربنا أشياء كثيرة ، وتناولنا أدوية كثيرة .. ولا فائدة .. هل نجد شيئا لديك؟

أولاً : أنصح بالنظافة . . فالمداومة على غسيل الوجه ، وتطهيره من العرق والأتربة التى تسبب له الحساسية من أهم وسائل الوقاية من حب الشباب . . بجانب استعمال صابونة الكبريت والفنيك ، ويرجى أيضا عدم تفريغ البثور والحبوب بالأصابع حتى لا تتلون الدمامل والخراريج . . وأيضا أنصح البنات بالحد من استعمال الماكياج والمساحيق الكيميائية لأنها تساهم فى زيادة حبوب الوجه ، وفى الوصفات الآتية علاج شاف بإذن الله.

١ ـ يخلط الثوم المسحوق مع البورق ، وعسل النحل ؛ ويدهن به الوجه المصاب.

٢ ـ دهن الوجه يوميا بعصير الصبار.

٣ ـ ملعقة نشا + فنجان خل مخفف + ملعقة قرنفل مطحون + ملعقة نعناع مجفف ؛ ويدهن به الوجه مساء كل يوم ، ويغسل الوجه فى الصباح بصابونة كبريت.

٤ ـ شرب مغلى ثمار العرعر مفيد جدًا . وكذلك شرب خميرة البيرة.

٥ ـ يفضل تناول شربة لتطهير المعدة والأمعاء ، وكذلك علاج الإمساك .

٦ ـ الإقلال من تناول المأكولات الحريفة والمخللات.

وتكرار٧٨ ـ حبة البركة المطحونة جيدًا والمعجونة فى عسل نحل ، وضعها يوميا على الوجه عدة مرات.

* * *

٥ ـ سقوط شعر الرأس

كل يوم أجد الشعر المتخلف فى الفرشاة أو المشط أكثر مما ينبغى .. ماذا أفعل ؟ شعرى يسقط .. أرجو أن أجد لديك وصفة طبيعية تنقذنى من هذا المرض .

ـ يرجع سقوط الشعر لعوامل عديدة منها :

أ ـ الإجهاد ، والقلق النفسى.

ب ـ الريجيم ، واتباع أنظمة غذائية خاطئة .

جـ ـ التوتر العصبى ، وتكرار الحمل.

د ـ استعمال الشامبو الغير مناسب لفروة الرأس.

هـ ـ استعمال السشوار بإفراط.

ولمنع سقوط الشعر ينصح باستخدام الآتى كوصفات طبيعية :

١ ـ زيت الخروع يدهن به الشعر فى الصباح والمساء فإنه مثبت جيد للشعرة ، ويعمل على تكثيف الشعر ، وزيادة سمكه.

٢ ـ الغسيل بعصير الجرجير ، وكذا عصير البقدونس.

٣ ـ زيت خروع ممزوجا بزيت الذرة مفيد جدا.

٤ ـ استعمال زيت السمسم يطول الشعر وينعمه.

٥ ـ العسل الأبيض مع زيت الزيتون ، ويعمل به حماما مرة فى اليوم .

٦ ـ الغسل بعصير البقدونس ، ويتبعه الغسيل بعصير البرسيم.

* * *

٦ ـ البشرة الجافة

وجهي ذو بشرة جافة .. لذا أجدني دائما أخشى من تعرضه للقشف وظهور التجاعيد بسرعة .. أريد وجهي دائما نضرًا متوردًا.. فبماذا تنصحني؟

ـ لمعالجة البشرة الجافة يرجى اتباع النصائح الآتية :

١ ـ تهرس بطاطس مسلوقة غير مقشرة ويضاف إليها صفار بيضة وبعض اللبن الحليب حتي يصبح المخلوط رخوًا . ثم يتم تسخينه مرة أخرى ، ويطلى به الوجه لمدة عشرين دقيقة ، ويزال بعد ذلك بالماء الدافئ ، ثم الماء البارد.

٢ ـ للبشرة الجافة الحساسة . . تتبع الوصفة التالية . . إحضار فنجان من حبوب الفاصوليا البيضاء ، وينقع فى الماء البارد ليلة كاملة . ثم يؤخذ وتطبخ حتى النضج . وتصفى بمصفاة ، وتؤخذ العجينة ، وتمزج بعصير ليمونة ، وثلاث ملاعق من زيت الزيتون . وتوضع على الوجه كطلاء لمدة عشرين دقيقة ، وتزال بعد ذلك بالماء الدافئ.

٣ ـ استعمال صابونة الجلسرين .

٤ ـ دهان الوجه دائما بزيت الزيتون.

٥ ـ عصير قرع العسل مفيد جدًا للبشرة الجافة .

* * *

٧ ـ البشرة الدهنية

أريد الوصفات الطبيعية التى تعالج البشرة الدهنية فدائما ما أعانى من زيادة الدهنية فى وجهى لدرجة زادت عن الحد الطبيعى لها .. لذا فهل هناك علاج لذلك؟

ـ بعد غسل الوجه بالصابون ، والمطهر يمسح بسائل يحتوى على : الكحول ، والإثير بنسب متساوية .

ـ ملعقتان كبيرتان من مسحوق حبوب البازلاء + ٢ ملعقة حليب طازج ويخلط جيدا . . ثم تدهن به البشرة وتترك لتجف ، ثم تزال بماء ساخن يتبعه ماء بارد .

ـ على بعض الشواطئ يوجد حصى أبيض خفيف . . يتم إحضار بعض منه وسحقه ثم خلطه بثلاث ملاعق كبيرة من الحليب الطازج غير المغلى ، وملعقة واحدة من عسل النحل ، وتدهن به البشرة الدهنية ويترك عليها لمدة نصف ساعة ، ثم يزال بالماء الساخن يتبعه البارد .

ـ يذكر د. سامى محمود : أن خبيرة الجمال. « أوديك جين . بيير»

تنصح ذوات البشرة الدهنية بأن يستعملن زيت البندق بعد تخفيفه بالماء المقطر واستخدامه كدهان للبشرة . ويذكر أن عصير الفراولة يكسب وجوه ذوات البشرة الدهنية رونقًا وانتعاشًا جميلاً .

* * *

٨ ـ كالو .. وتشقق الشفتين

يبدو أننى أعانى من مرض جلدى تملكنى فى أنحاء مختلفة فى جسدى إلا أننى أكثر ما أشكو منه آلام شديدة فى مفاصل قدمى ، وقال الطبيب: إنها ليست روماتيزم ، ولا نقرس وإنما ذلك بسبب كالو فى قدمى الاثنين .. كما أننى أشكو من تشقق شفتى .. حيث بدأت أعانى منهما منذ فترة طويلة .. شقوق كثيرة ، وقشور جلدية ، وتكاد تلتهب بين الحين والآخر .. فما العمل ؟

ـ أولاً بالنسبة للكالو فلابد من تغيير نوع الجذاء الذى ترتدينه فى قدميك على أن يكون مريحًا لينا بصفة مستمرة . . مع عدم ارتدائه لفترات طويلة ، وإدامه غسيل القدمين بالماء ، والعمل على تطرية الجلد باستعمال الجلسرين . أما إذا استفصل الكالو ، وأصبح مؤلما وملتهبا ، فإننا نعرض لك هذه الوصفات .

١ ـ تهرس أوراق نبات (اللبلاب) وتعمل لبخة توضع فوق المكان المصاب حتى يشفى .

٢ ـ استعمال شرائح البصل ووضعها فوق الكالو فى المساء ، ثم إزالتها فى الصباح يوميًا حتى يتم نزع الكالو تماما ، وبذلك يوضع القدم فى حمام ساخن بالماء والصابون.

٣ ـ من الخطأ استئصال الكالو بشفرة الحلاقة ، ولكن يمكن يوميًا عمل (مَسْ) بما يسمى (حمض الخليك) ، أو (روح الخل).

ـ ولتشقق الشفتين . . إليك هذه الوصفة .

١ ـ يتم مزج (المستكة) مع زيت زيتون ، أو زيت عادى ، ويتم دهن الشفتين به يوميًا حتى تزول الشقوق .

* * *

٩ ـ التهاب الأذن

هل أجد فى العلاج الطبيعى ما يخفف آلام الأذن المبرحة ؟ هناك طنين مستمر فى الأذن ويداهمنى صداع شديد فى كثير من الأحيان . ماذا أفعل بالله عليك ؟

ـ إن التهاب الأذن من الأعراض الخطيرة التى لا يجب إهمالها حيث إن حدوثه مع تكون صديد وتقيحات بالأذن من شأنه أن يهدد سلامة طبلة الأذن ، وقد يمتد التهاب الأذن إلى أنسجة المخ ، وهنا تكمن الخطورة . لذا يجب العمل على استدرار هذا الصديد وعلاج أسبابه .

١ ـ تستخدم لبخة مكونة من بصل مفروم ساخن فى قماشة من الكتان وتوضع خلف الأذن ، يتم تغييرها فى الصباح والمساء فهى تجذب القيح والصديد من الأذن .

٢ ـ وللأذن الصديدية . . يؤخذ مقدار من عسل النحل المضاف إليه فلفل وغنرروت وهو لدى العطار ، ويكون مدقوقا ومطحونا

جيداً . ويسخن على نار هادئة ، ثم يقطر منه فى الأذن المصابة . وتغمس قطنة فيه ، ثم توضع فى الأذن من المساء للصباح وتتكرر هذه العملية حتى ينعدم الصديد تماما بإذن الله تعالى .

٣ ـ زيت نوى الخوخ الدافئ إذا قطر المريض منه فى الأذن فإنه ينفعها .

٤ ـ ماء بصل + زيت لوز . ويتم التسخين ويقطر منه . مفيد جداً .

٥ ـ ماء البصل وحده مفيد فى ثقل السمع والطنين الموجع الناتج عن الإلتهاب.

٦ ـ الخل الخام إذا قطر فى الأذن فإنه يفيد فى ذهاب الطنين ويحسن السمع.

٧ ـ زيت زيتون طبخ فيه مهروس فصوص الثوم مفيد جداً لإزالة أوجاع الأذن عامة .

* * *

١٠ـ صوتى غليظ

كثيرا ما أصاب بالتهاب فى الزور بجانب عملى الذى يحتاج منى لتعلية صوتى بين الحين والآخر .. أجدنى دائما خشنة الصوت كأننى رجل ... أرجوك ما العمل ؟ أريد أن اطمئن على حنجرتى .

ـ تؤثر الحنجرة فى الأنف والأذن والعكس صحيح .. فالتهاب أى منها يصيب الآخر .. ومن العوامل المؤثرة أيضا على سلامة الحنجرة سوء استخدام الصوت ... بالحديث المرتفع الصوت .. أو كثرة البكاء ، أو الصراخ ، أو التعامل مع الجمهور ، أو أعداد كبيرة من البشر . وهنا سنعطى وصفات عامة تفيد فى التهاب الحنجرة .

١ ـ يفيد شرب مغلى الينسون ، وشراب العرقسوس فى تحسين الأداء الصوتى .

٢ ـ تستخدم لبخة البصل (بصل مفروم ساخن فى قماشة ، ويتم ذلك بوضعه حول الرقبة أو فوق الحنجرة . وتتبدل صباح مساء حتى يتحسن الصوت المبحوح .

٣ ـ يغلى شيح البابونج ، ويتم استنشاقه فإنه يعالج الحنجرة .

٤ ـ تفاح + سكر نبات + يانسون كمزيج يؤكل لعلاج الحنجرة .

٥ ـ يشوى التفاح ويتم حشوه بمقدار من الزعفران (ربع ملعقة شاى ويؤكل) .

٦ ـ لمن لا يعانون من القولون فقط ... يتم تناول فصوص الثوم فى معالجة التهاب الحنجرة وبحة الصوت .

* * *

١١- قروح الفم

هل توجد لديك نصائح ، أو وصفات طبيعية لعلاج التهابات الفم ؟ حيث إننى تظهر لدى ما يشبه البقع البيضاء على الغشاء المخاطى للفم ... وأحيانا تشتد هذه القروح لتشمل سقف الحنك واللسان ... هذا مما يشوه جمال وجهى ... ما العمل ؟

- يمكن أن ينتج ذلك عن ضعف عام فى الجسم ، أو نتيجة لإساءة تناول المشروبات أو الأطعمة الساخنة والباردة . . . لذا فإليك هذه النصائح الطبيعية .

١ - حناء معجونة بالخل توضع على قروح الفم فإنها شفاء عاجل.

٢ - المضمضة بالخل كما ذكرنا سالفا مفيدة جدًا خاصة إذا قضى المريض فترة تقرب من الساعة يتمضمض دون انقطاع .

٣ - مضمضة وغرغرة بمغلى نبات الخبيزة المجفف .

٤ - إذا مضغت حبات السفرجل (لدى العطار) فإنه يعالج

الحرقان الناشىء في الفم ، واللسان دون أسباب واضحة .

٥ ـ أربع أوقيات من مغلى الشعير + عشر قطرات من روح الكبريت (لدى الصيدلية) ، وأوقية من عسل النحل . ويتم عمل مخلوط تدهن به الأماكن المصابة من القروح أو البثور المصاب بها الفم .

* * *

١٢- الإرهاق والإجهاد

أتعرض فى حياتى اليومية لإجهاد شديد ويصيبنى الإرهاق من أعمال المنزل بالإضافة إلى عملى الوظيفى .. وعبثا حاولت تجنب ما أصاب به من إجهاد ؛ كما أننى أتألم بشدة لأن أثر الإجهاد ، والإنهاك يبدو واضحا على وجهى خاصة بعد قيامى من النوم ... ولا يكفى يوم الإجازة حتى استعيد رونقى ونضارتى .. وأصبحت أصاب بالكسل والخمول واليأس إذ إننى لم أعد بعد أجد جمالى الذى كنت أتباهى به. أفدنى أفادك الله .

- تحتاجين سيدتى لكثير من الراحة أولاً ... بأخذ إجازة طويلة، والترويح عن نفسك بتغيير الظروف التى تحيين فيها ، ولتجعلى بعد ذلك يوم الإجازة الأسبوعية متنفساً للترويح ، والبعد عن البيت والعمل ...

ثانيا عليك بالنظر إلى أسلوب تغذيتك .. أكثرى من تناول الخضروات الطازجة ، والفاكهة ، والسوائل الطبيعية المنعشة ... ومن ثم فقد نصح الخبراء بهذه الوصفات لتلافى أثر الإجهاد

والإرهاق .

١ ـ عليك بمداومة تناول ملعقة عسل نحل كل صباح .. وينصح بأكل الثوم لأنه منشط جيد للجسم الذى يتعرض للإجهاد المستمر .

٢ ـ شرب مغلى النعناع مفيد جداً لإكساب الجسم نشاطا وحيوية .

٣ ـ ينقع « الشوفان » الطازج قبل جفافه ، والذى سبق أن دقت حبوبه جيداً فى برطمان من الكحول ثم يترك لفترة ـ محكم الغلق ـ عدة أسابيع وبعد ذلك يتم تصفيته ويؤخذ من الصبغة المتبقية ٢٠ نقطة فى قليل من الماء الساخن قبل النوم فهو مفيد جداً لعلاج الإجهاد والصداع والتوتر الذى يصاحب القلق .

٤ ـ الحمام الدافىء مع التدليك الهادىء مفيد جداً لاستعادة النشاط .

* * *

١٣- العناية بأظافرك

اهتم كثيراً بجمالى وخاصة أظافرى لأنها ليست على ما يرام فهل أجد لديك وصفات طبيعية ، أو غيرها حتى أحصل على أظافر جميلة صحيحة ؟

- من قبل ذكرت فى كتابى « موسوعة الصحة والجمال » أشياء خاصة بسلامة وصحة الأظافر . . . فإليك عزيزتى هنا نذكر المفيد الذى يمكن تناوله لتحسين حالة الأظافر .

١ - فى حالة ضعف الأظافر يرجى تناول بيضتين على الأكثر يومياً .

٢ - قد يكون ضعف الأظافر مؤشراً لنقص البروتين فى الجسم لذا يجب مراعاة تناول اللحوم ، والأسماك بنسب مضبوطة .

٣ - تحتاج الأظافر كثيراً لفيتامين (ب) المركب وهو ما يتوفر فى خميرة البيرة فيلزم للأظافر المرهقة أن يراعى ذلك يوميا بتناول كوب من محلول خميرة البيرة .

٤ ـ للأظافر المشققة . . . يرجى غسل اليدين جيداً ، ثم غمس الأظافر فى عصير ليمون مدة لا تقل عن خمس دقائق صباحاً ومساءاً.

٥ - يراعى أيضا عدم تعريض اليدين بكثرة للمواد الكيميائية المتمثلة فى مساحيق ، وسوائل غسيل الأطباق والملابس .

٦ - عدم قضم الأظافر بالأسنان . . وقصها بالمقص بصفة مستمرة . . وتنظيفها كلما أمكن مما قد يترسب تحتها من ميكروبات ضارة .

* * *

١٤ـ زغطة

هل من شيء يفيد فى علاج هذه الظاهرة الصحية المتبعة التى تسمى (الزعطة) حيث إنها تفاجأنى فى أى وقت .. وتستمر وقتا طويلاً .. مما يسبب لى الحرج والضيق .. كما توثر على التنفس فأشعر بالاختناق .

ـ للزغطة أسباب متعددة . . . ولكنها عبارة عن انكماش أو انقباض مفاجئ فى عضلة الحجاب الحاجز ؛ ويحدث ذلك لأسباب منها عسر الهضم ، أو الخوف، أو الإثارة النفسية السريعة . وإليك بعض النصائح الواجب مراعاتها لتجنبها :

١ ـ لزوال الزغطة يتم كتم الشهيق لفترة طويلة إن أمكن .

٢ ـ الغرغرة بالماء حتى تزول .

٣ ـ شد اللسان للخارج فترة طويلة .

٤ ـ بلع الريق عدة مرات ، مع إيقاف التنفس ، وغلق الفم تماماً.

* * *

١٥- التهاب فروة الرأس

دائما ما أصاب من حين لآخر بقروح فى فروة رأسى خاصة عند نهاية الشعر من ناحية خلف الرقبة .. وتكون فى شكل خراريج صغيرة أو دمامل مؤلمة ... وأجدنى لا أستطيع تحريك رقبتى أو تمشيط شعرى .. كما أنها تؤثر على جمالى بشكل يضايق زوجى .. فهل هناك وصفة لعلاجها ؟

- إن فروة الرأس الحساسة تكون عرضة للتلوث الجرثومى لذا فينبغى المداومة على نظافة فروة الرأس . . ولأن معظم السيدات يهملن غسيل الرأس أو يحرصن على عدم غسلها لعدم إتلاف التسريحة أو لصعوبة تجفيف الشعر . . فإنه يكون عرضة للإصابة بمثل هذه الأنواع من الخراريج . . ولدينا بعض طرق العلاج الشعبى التى تفيد فى مثل هذه الحالات .

١ - عصير البصل ، أو البصل المهروس + ملح الطعام . ويوضع ، ويدلك به المكان المصاب فإن ذلك يشفيه تماما بإذن الله .

٢ - الإكثار من استعمال (الحنة) + زيت الزيتون .

٣ ـ غسل الرأس بمغلى الحلبة شفاء من قروحها المؤلمة . وعند عمل لبخة من بذورها وذلك بمزج كمية من مسحوق بذورها فى إناء به كمية من الماء الدافئ حتى يصبح كالعجينة ثم وضع الإناء كله فى حمام ماء ساخن ويستمر التقليب حتى يصبح لون العجينة غامقة وقوامها مرن . وتفرد بعد هذه اللبخة على المكان المصاب . . عدة مرات فى اليوم ولمدة أسبوع حتى يتم الشفاء بإذن الله .

* * *

١٦- قلة النوم

هالة سوداء حول عينى .. ارتخاء فى عينى واحمرار مستمر وجهى كسول بصفة مستمرة .. طبيعة الحياة ترغمنى على السهر .. وكلما حاولت النوم .. لا أستطيع . أعانى من الأرق .. فأنام فى ساعة متأخرة جداً وقد لا أنام ، هذا مما أثر على جمالى .. أريدك أن تعطينى وصفة حتى إذا أردت النوم نمت دون قلق .

- تعددت الأسباب فى الأرق كما اختلف الناس فى طبائعهم . . فمن الناس من إذا وضع رأسه على الوسادة راح فى سبات عميق فى أقل من دقيقة ، ومنهم من يتحايل على نفسه حتى ينام . . وأسباب الأرق فى طبيعة الحال تأتى نتيجة لكل ما يثير الأعصاب وينبهها . . تناول المنبهات كذلك له أثر كبير . . مثل الشاى، والقهوة ، والتدخين . . . إلخ . وتأتى بعد ذلك متاعب البدن مثل التعب الشديد، أو الجوع ، أو المرض ، أو البرد إلا أن هناك بعض الصفات الطبيعية . . يمكن أن تفيد فى هذه الحالات وهي :

١ - تناولى لبناً دافئا مباشرة قبل شروعك فى النوم .

٢ ـ تناولى شريحة من البصل قبل النوم بربع ساعة .

٣ ـ تدفئة القدمين بعمل حمام دافئ من الماء المنقوع فيه أزهار وأوراق البنفسج .

٤ ـ دهان الوجه ، والجبهة بالخل المخفف بالماء يساعد على النوم .

* * *

١٧ـ كح ... كح

هل هناك وصفة من الوصفات الشعبية التى يمكن أن تعالج (الكحة) ؟ .. فأنا ضعيفة الصدر .. وأجدنى فى كل موقف أصاب بكحة مستمرة لا تنتهى إلا بعد وقت طويل .. وأحيانا أقوم من النوم بالليل على كحة لا أستطيع دفعها فما العمل ؟

ـ يختلف مرض السعال فى أسبابه . . فكل أمراض الصدر فى الغالب يصاحبها كحة قد تكون جافة ، أو مصحوبة ببلغم ، أو دم ، أو صديد . . ولا ننصح بالاكتفاء باتباع النصائح الشعبية فقط فى هذه الحالات ، وإنما يمكن عرض المريض على الطبيب لتحديد العلة وأسلوب علاجها . . ولأن لدينا بعض الوصفات الشعبية التى يمكن اتباعها لإيقاف السعال الشديد لحين العلاج .

١ ـ حلبة + حبة البركة + مستكة + لبان ذكر على نار هادئة لزمن قصير ثم يخلط المزيج بعسل النحل ويشرب على الريق .

٢ ـ ثوم مفروم معجون بعسل النحل ويستعمل على الريق .

٣ ـ مغلى العرقسوس الساخن يؤخذ منه فنجان واحد صباحاً ومساءاً .

٤ ـ عصير الجزر المحلى بالسكر يعالج سعال الأطفال .

٥ ـ يغلى قش الشوفان فى محلول السكر ، أو عسل النحل حتى يصبح لزجا، ثم يتم تصفيته ويؤخذ منه ملعقة كبيرة كل ٦ ساعات يومياً .

* * *

١٨ـ أسنان جميلة

لست أطلب الجمال لأسنانى بقدر ما أخشى أن ما يصيبها من آلام بصفة متقطعة تؤثر عليها ، أو يتسبب ذلك فى سقوطها أرجو أن أجد لديك شيئا لتخفيف أوجاع الأسنان وما يزيدها جمالاً وقوة .

ـ يقول صاحب تذكرة داود . . : إن الأسنان تسقط أو تصاب بالوجع لفرط الرطوبة ، وتعفن اللثة ، ونتيجة لورم ، أو بضرب الأسنان . ولعلاج سقوط الأسنان وأوجاعها يكون بالوصفات الآتية:

١ ـ إذا غلى الكمون والزعتر فى الخل ، ثم ترك ليبرد وتمضمض به من أصابه وجع الأسنان ذهب عنه الوجع .

٢ ـ إذا سخن العفص على النار ، ثم وضع من فوره فى الخل ، وتمضض به سكن وجع الأسنان .

٣ ـ أيضا مضغ الزعتر يشفى أوجاع الأسنان .

أما ما جاء فى الوصفات القديمة فى ذلك نذكر منها :

١ ـ مضغ أوراق النعناع يشفى من وجع الأسنان .

٢ ـ تدليك الضرس الموجوع بالزنجبيل يشفيه من الألم .

٣ ـ يستعمل زيت الينسون ، أو زيت الكافور فى الحفاظ على صحة الأسنان وذلك دهانا .

٤ ـ يدق الملح مع الفحم مع السكر ، ويعجن المسحوق فى عسل النحل، وتدلك به الأسنان فإنها تعود بيضاء لا اصفرار فيها .

* * *

١٩- سمعي يضعف

لا أدرى لماذا ضعف سمعى ؟ .. وكلما تحدث إلى أحد أجدنى أطلب منه أن يعيد ما قاله .. واقترب فى مجلس التليفزيون حتى أسمع أو أعلى الصوت بصورة تزعج الآخرين .. وللعلم فأنا أريد الوصفات الشعبية التى تفيد فى مثل حالتى :

- يقول صاحب تذكرة داود : إن الطرش من أمراض الأذن وهذا بخلاف الصمم .. فالصمم خلقى ، أما الطرش فهو عارض وهو خلقى أو الطرش لكبر السن لا علاج له .. أما علاج الطرش العارض فهناك وصفات لعلاجه وهى :

١ - إذا فرم ماء البصل (عصيره) مع عسل النحل وقطر من المزيج فى الأذن أفاد فى علاج الصمم العارض .

٢ - إذا غلى الينسون مع دهن الورد « مغلى الورد بعد إضافة الدهن له » ثم ترك ليبرد ، وقطر منه فى الأذن أفاد فى علاج الصمم العارض .

٣ ـ إذا أخذ البورق وغلى مع زيت الزيتون وقطر منه بعد أن يبرد فى الأذن كان نافعاً فى علاج الصمم العارض . . كذلك إذا غلى الخردل مع زيت الزيتون أفاد نفس الغرض . . أيضا إذا غليت حبة البركة مع زيت الزيتون وقطر من المزيج فى الأذن أذهب الصمم العارض والدوى فى الأذن .

٤ ـ إذا خلط الزعفران والكركم ، مع دهن اللوز المرّ سكن وجع الأذن إذا قطر فيها وأفاد فى علاج الصمم العارض .

* * *

٢٠ـ دوالى الساقين

أنا فتاة فى سن الشباب .. يضايقنى ما يسمى بدوالى الساقين .. وأنا مقبلة على الزواج .. لكنى أخشى على جمال ساقى من أن تستفحل أو تزداد .. فماذا لدى طب الأعشاب عن علاجها ؟ .. أرجوك .

ـ يقول صاحب تذكرة داود فى هذا الأمر :

الدوالى تنشأ نتيجة الرطوبات المتولدة من البرد وتكثفها فى عروق الساقين الكثيرة التلافيف ، وربما نمت الدوالى حتى تعجز الساق ، أو قد تتقرح هذه الدوالى . ومن الوصفات التى تستخدم لعلاج الدوالى وتخفيفها :

١ ـ تناول الحنظل وتدليك الدوالى بمغلى الحنظل يفيد فى علاجها .

٢ ـ تضميد مكان الدوالى بمزيج من الخردل ، والريحان ، والورد ، والعفص والعدس ، والرجلة . كل ذلك معا ومخلوطين

جيدا ، وتترك فترة على الدوالى قبل إزالة الضمادة .

٣ ـ كذلك يفيد الطلاء بمهروس الثوم وأوراق الكرنب معا مكان الدوالى وتدليكها بالعصير الناتج عن المهروس .

٤ ـ وننصح بارتداء شراب مطاطى . والعمل على تخفيف وزن الجسم وممارسة رياضة المشى فى أوقات منتظمة ، وعدم التعرض للإمساك ، أو الوقوف فترات طويلة على القدمين .

* * *

٢١ـ جمال الوجه

سمعت أن لعسل النحل فوائد فى إضفاء الجمال والرونق على البشرة .. فهل أجد لديك أسلوبا يمكن استعماله لجعل وجهى جميلاً؟ .. مع العلم أننى أعانى فى كثير من الأحيان بتشقق الشفتين .. ولا يجدى معها العلاج .

يقول الدكتور موسى الخطيب فى كتابه « الغذاء الشافى من القرآن » : إن العسل يعتبر مصدرا من مصادر الحسن والجمال من قديم الزمان . وفى الصين، واليابان تستعمل المرأة العسل فى عمل محاليل ، أو عجائن وأقنعة مع مسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لتنعيم بشرة الأيدى . ويستعمل للغرض نفسه مزيج من العسل وصفار البيض ، وزيت اللوز . كما يعمل مع العسل قناع للوجه والرقبة ، لتنعيم بشرة الوجه وإزالة التجاعيد منها . . وما زال هذا القناع يستعمل حتى الآن لمعاونة حواء للمحافظة على جمالها ونضارتها .

ويذكر أن قناع عسل النحل والكحول يتكون من :

١٠٠ جرام عسل + ٢٥ جرام كحول + ٢٥ جرام ماء ، ويمزج الخليط جيداً وينشر كطبقة رقيقة فوق الوجه بعد تنظيفه ، ويترك لمدة ربع ساعة ، ثم يزال القناع بالماء الدافئ .

كما يذكر أن قناع العسل والجلسرين يتكون من :

ملعقة صغيرة من العسل + معلقة صغيرة من الجلسرين + ملعقة صغيرة من زلال البيض ويغطى الوجه بالمخلوط كما فى القناع السابق.

أما عن علاج تشقق الشفتين والجلد فيقول :

لعلاج ذلك . . يمكن استعمال دهان مكون من ٣٠ جرام عسل + ٣٠ جرام عصير ليمون + ١٥ جرام ماء كولونيا .

* * *

٢٢ـ أنف وأذن وحنجرة

من الأشياء التى تزيد من جمال المرأة أن يكون صوتها رقيقاً طيباً .. ولكن تعرض الجهاز التنفسى للمشاكل الصحية وما يؤثر على الأنف والأذن والحنجرة يؤدى إلى حدوث بحة فى الصوت أو غلظة كما أن الزكام مثلا يجعل من أسلوب الكلام مضحكًا .. فهل هناك وصفات تفيد فى ذلك ؟ .

- من الموروث الشعبى العربى نحصل على وصفات خاصة بما طلبت فالعرب يذكرون أنه من فوائد السكر الفضى (سكر النبات) جلاء الصوت ويستخدمون الزيت أو السمن لتحسين اللوزتين ، وعندهم أن قطرات زيت الزيتون الساخن تفيد فى التهاب الأنف . وأن البصل المشوى إذا استنشق منه يفيد فى علاج الزكام ، والبابونج إذا غلى يفيد فى الرشح . وكذلك عصير الليمون . ويرون : أن الرمان الحلو يجلى الصوت كما يفعل السكر الفضى . وأن الكمون إذا دق ونفخ به فى الأنف فإنه يفيد فى قطع الرعاف ، وإن الإمساك على الأنف بشدة وفتح الفم ، أو دهن الأنف بماء الورد يوقف تكرار

العطس ، ويستخدم الزنجبيل مخلوطا بالعسل لإيقاف بحة الصوت .

ويلجأ البعض إلى مص قصب السكر ، أو استعمال مسحوق الملح والفحم ، ثم المزج بالعسل لتنظيف الأسنان بعد فركها بالمعجون.

وتستخدم الطحينة لطرد آلام الفم ومنع حدوث التشققات .

* * *

٢٣ـ الإمساك اللعين

لم أكن أعلم أن اصفرار وجهى الدائم وشحوبه من أثر الإمساك بالإضافة إلى أن الطبيب أخبرنى بأن الطبقة البيضاء الدائمة على لسانى بشكل منفر هى أيضا من أثر الإمساك ، ونوبات الصداع التى تتملكنى منه أيضاً .. وصف لى الطبيب ملينات دوائية .. ولكنى أمل فى الوصفات الطبيعية ـ فهل لديك شىء للإمساك ؟

ـ شرب الماء بكثرة وخاصة شرب كوب ماء دافئ على الريق ، وتناول الخضروات والفواكه وممارسة الرياضة مما يجنبك آثار الإمساك . ويمكن اتباع الوصفات الآتية :

١ ـ على الريق يؤكل التين المنقوع فى الماء من اليوم السابق وشرب ماءه فإنه يقضى عليه .

٢ ـ شرب الحلبة المغلية ، وأكل البذور المسلوقة بعد إضافة قليل من زيت الزيتون لها .

٣ ـ ينقع من ٦ إلى ١٢ بذرة (السنامكى) يوماً بليلة ثم يشرب

قبل النوم . . مع العلم أن غلى البذور يسبب بعض الألم والمغص فيرجى نقعها فقط دون غليها .

٤ ـ تطحن بذور الكتان ثم تشرب فى كوب من الماء البارد دفعة واحدة .

تشوى تفاحة على النار وتؤكل فإنها شفاء جيد من الإمساك .

٥ ـ شراب التمرهندى يستعمل كملين خفيف للإمساك .

* * *

٢٤ـ بشرة ناعمة نقية

أريد الوصفات والتركيبات الطبيعية التى تعطى بشرة وجهى نضارة وجمالاً وحيوية .

١ ـ ٢ ملعقة من زيت بذرة المشمش ، وزيت السمسم ، والزبد السايح + ملعقة ماء مقطر ؛ ويدهن به الوجه ليلاً .

٢ ـ بياض بيض + ملعقة عسل أبيض يوضع على الوجه لمدة نصف ساعة ، ثم يشطف بالماء البارد .

٣ ـ مع الامتناع عن تناول التوابل والمتبلات والحادق يطلى الوجه كل يوم بعصير الجرجير قبل النوم ويشطف في الصباح .

٤ ـ لإزالة بقع الـوجه وإكسابه نضـارة وحيوية يتم غسله بمغلى الزعتر البارد.

٥ ـ صفار بيضة + عصير ليمونة + ملعقة زيت زيتون + قشر ليمون مبشور. وتطلى البشرة بها لمدة نصف ساعة ، وتزال بعد ذلك بالماء البارد .

٦ ـ زيت لوز + أوقية لانولين (يباع فى الصيدليات) ويوزع على الوجه للقضاء على تجاعيد الوجه تماماً ، وخشونة الكوعين ، ولنعومة الكفين والقدمين .

* * *

٢٥- بقع الوجه

هل أجد لديك ما يفيد فى إزالة بقع الوجه وتنقيته مما يشوبه من كلف أو نمش .. وأيضا انتفاخ العين واحمرارها ؟

١ ـ إذا مضع حَبَّ العزيز ودهن به الوجه أزال البقع تماما .

٢ ـ يدق الفول الناشف ناعماً مع البصل ، ويعجن بالخل النقى، ثم يطلى به الكلف والنمش فإنه نافع .

٣ ـ قشر الرمان المسحوق والمخلوط بعسل النحل مفيد فى إزالة آثار حب الشباب والندب والجديرى .

٤ ـ حناء مهروسة مع بصل مشوى تعجن بالسمن ، وتعمل ضمادات تترك لمدة ثلاثة أيام ، ثم تغسل بماء ساخن مطبوخ فيه نخالة من قبل ، وتتكرر حتى يتم الشفاء بإذن الله .

٥ ـ عصير البصل مع عصير جرجير + خل ؛ ويغسل به يومياً .

ولانتفاخ العين واحمرارها يرجى اتباع الآتى :

١ ـ خبز مُسقى باللبن مضافا إليه زيت لوز فى شاشة توضع على

العين لمدة عشرين دقيقة .

٢ ـ وضع شرائح خيار على العين لمدة دقائق .

٣ ـ نصفى حبة طماطم باردة توضعان فوق العينين لمدة عشر دقائق .

* * *

٢٦- الفراولة والجمال

سمعت أن للفراولة فوائد تخص جمال المرأة . أرجو أن أعرف ما هي فوائدها عموماً .. ولجمال المرأة بصفة خاصة ؟ .

- الفراولة فاكهة غنية بالكالسيوم ، والحديد ، والمواد السكرية ، وتحتوى على فيتامينات ب ، ج ، هـ ، ك .. وعصيرها قلوى مدر للبول ، منشط للمعدة ، يساعد على الهضم . ومضاد للسموم . وملين فى ذات الوقت .

والفراولة أيضا تكون مفيدة فى علاج المفاصل، والكبد، والمرارة، والكلى .

ومغلى ورق الفراولة مفيد جداً فى علاج الإسهال . ونقص إفراز المرارة وأمراض الكبد ، والمثانة .

أما عن استخدامها فى التجميل . فعند هرس حبات الفراولة ودهان الوجه بها قبل النوم وحتى الصباح . مما يساعد على تنشيط البشرة ، وتجميل الوجه ، وإزالة التجاعيد .

ـ عصير خمس حبات فراولة + خمس نقط من ماء الورد + عشر نقط من صبغة صمغ جاوة ، وتمزج هذه الأشياء ، وتفرش على كمادة قطنية وتوضع على الوجه لمدة ساعة ، وترفع بعد ذلك ويغسل الوجه بماء فاتر يحتوى على بيكربونات صوديوم بنسبة ١٥ جرام لكل لتر .

ـ ومما يذكر : أن الفراولة ذات تأثير فى إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم عليها من الشاى ، والقهوة ، والدخان .

* * *

٢٧ ـ الجلد والخيار

يقول البعض : إن فوائد الخيار بالنسبة للجلد بالذات عديدة .. لذا فهل لى أن أعرف ما هي أسباب ذلك؟.. وكيف نستفيد من الخيار فى ذلك ؟

ـ يستعمل الخيار ـ خارجياً ـ لمداواة العديد من الأمراض الجلدية مثل ـ الجرب، القوباء ، الحكة الشديدة ، وخشونة الجلد ، انتفاخ الأجفان ، واحتقان الوجه.

ويرجع ذلك لاحتواء الخيار على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ للجلد جماله ورونقه ويعطيه مقاومة عالية للتكاثر البكتيرى .

ويفيد الخيار كذلك فى الحفاظ على جمال الجلد والشعر ، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير فى الماء ليستمر مفعوله طوال الليل. ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح .

وعند وضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين فإنه مع تكرار

ذلك يزيل التجعدات . . خاصة التى بجانب طرف العين .

وللتخلص من بقع الوجه والنمش: تنقع شرائح الخيار فى الحليب النيئ لمدة ساعات ثم يغسل به الوجه .

واستعمال عصير الخيار فى غسيل الرأس يقضى على ما بها من حشرات .

ويعتبر الخيار منخفض السعرات الحرارية فيؤكل بكمية وفيرة أثناء محاولة إنقاص الوزن .

* * *

٢٨- العصبية والتوتر

من فضلك .. أرجو أن أجد وصفة طبيعية تفيد فى حالتى حيث إننى أشكو دائما من سرعة التأثير بكل شىء يسبب الضيق .. أجدنى فى حالة نرفزة وعصبية لأقل شيء .. يصفوننى بالعصبية رغم عدم وجود أسباب عضوية أو مرضية .. هل هناك وصفة ضد النرفزة، وضيق الصدر، والعصبية؟ . أريد أن أكون هادئة وأعصابى « رايقة ».

ـ هذه روح العصر سيدتى . . القلق المصاحب لسرعة تقافز الأحداث والتحرك المتوتر فى دروب الحياة . . لست وحدك بل أصبح معظم الناس هكذا . . ولدينا ما يفيد فى مثل هذه الحالات .

١ ـ يؤخذ بذر كتان + عرقسوس. ويتم طحنها جيداً ثم يعجن المسحوق بالسمن وتفطرين عليه كل يوم لمدة ٣ أيام .

٢ ـ رأسين من نبات الكرفس يومياً يعيد إليك هدوء أعصابك ، ويقضى على النرفزة .

٣ ـ يفيد فى حالتك تناول تفاحة كل يوم فإن التفاح مفيد فى

اعتدال المزاج وإذهاب ضيق الصدر .

٤ ـ ليس هناك أكثر من تناول كوب من مغلى النعناع المحلى بالسكر فإنه مهدئ ومريح للأعصاب .

* * *

٢٩ـ شعر أسود علي طول

ما زلت فى الخامسة والعشرين من عمرى إلا أنه بدأت بعض شعرات فى رأسى تتحول إلى اللون الأبيض .. وقال لى البعض : إن الشعر الأبيض سوف ينتشر فى رأسى .. أنا فى حالة فزع .. هل أجد فى الوصفات الطبيعية ما يجعل شعرى دائما أسود ... أسود على طول؟ .

١ ـ إذا قمت بدهان شعرك بمنقوع العفص فإنه يعيد له لونه الأسود .

٢ ـ حناء + مسحوق القرنفل كصبغة مفيد جداً .

٣ ـ تحرق جذور (البوص) بالقشور وتسحق وتعجن مع كمية من الحناء . . فإنها تحافظ على لون الشعر وتثبيته .

٤ ـ تدق قشور الجوز الأخضر، ثم تخلط مع زيت السمسم ويدهن به الشعر فإنه مفيد جداً ويعيد للشعر لونه الطبيعى .

٥ ـ غسيل الشعر بمغلى أزهار البابونج .

٦ ـ حنة + زيت + قطران . فإنها تفيد فى عودة اللون الأسود للشعر .

* * *

٣٠ـ أنا نحيفة

أشكو من النحافة .. وصرت فى التردد على الأطباء من أجل أن أصبح جميلة ولدى جسد طبيعى .. فهل أجد فى الطب الشعبى ما يفيد فى مثل حالتى؟.

ـ فى الحقيقة . . النحافة قد تنشأ نتيجة نقص، أو سوء تغذية، أو تكون صفة وراثية . . ويجب تحديد السبب قبل العلاج . . ويقدم الطب الشعبى بعض الوصفات فى ذلك منها :

١ ـ الإفطار لمدة أربعين يوما على تين، وينسون يزيد الوزن .

٢ ـ يتم غلى الحلبة خمس مرات كل مرة بماء جديد بعد التصفية ثم تعجن مع وزنها دقيق وتطبخ باللبن البقرى حتى يصير (حساء) ويحلى بعسل النحل أو السكر، ويستعمل بصفة يومية فإنه علاج ناجح للنحافة .

٣ ـ تهرس ثمار العرعر، ويضاف إليها مقدار مناسب من الماء المغلى ١ فنجان ماء مغلى + ملعقة صغيرة عرعر مهروس . ويشرب

يوميا صباحاً ومساءاً .

٤ - طبخ كمية من ثمار العرعر فى أربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طرية لينة كالعجين، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين يومياً .

* * *

٢١ـ آلام الدورة الشهرية

عذاب ينتظرنى كل شهر .. آلام الدورة لاتكاد تحتمل .. جميع المسكنات أصبحت لا تجدى معى .. بجانب تحذير الطبيب لى بعدم الإفراط فى استعمالها .. نصحنى البعض باللجوء إلى العلاج الطبيعى والأعشاب .. فماذا لديك يسكن آلامى ؟.

١ ـ يستعمل مستحلب أزهار شيح البابونج المحلى بالسكر لمعالجة آلام الحيض وذلك بغلى نصف ملعقة من أزهار الشيح فى فنجان ماء وتركه ليبرد، ثم يصفى ويشرب . بعد تحليته بالسكر ولا يجب زيادة الشيح عن نصف ملعقة وإلا سبب الرغبة فى القىء .

٢ ـ غلى ملعقة كبيرة من البقدونس (أوراق وجذور مفرومة) فى فنجان ماء ويشرب مرة أو مرتين فى اليوم فهو مفيد جداً فى القضاء على الآلام .

٣ ـ أقوى شىء لمعالجة آلام الدورة الشهرية هو شرب كوب من مغلى النعناع المحلى بالسكر . مرتين أو ثلاث مرات يوميا طوال فترة

الحيض ولمن تُعَانِيْنَ من الرغبة فى القىء بعد النعناع ، فيمكن إضافة اللبن إليه أو إضافة النعناع للشاى أو المشروبات الساخنة .

٤ - زيت كراويا + زيت زيتون + مثلهما (كحول) ويغلى على النار ثم يدلك به البطن فى اتجاه دائرى مسحى فإنه مفيد جداً .

* * *

٣٢ـ فقر دم

أنا فتاة .. أحب أن أكون نضرة وأتمتع بالحيوية والرشاقة إلا أننى أعانى من الأنيميا .. وأحتاج إلى وصفات طبيعية لتقوية دمى وبناء كرات الدم الحمراء .. وذلك بجانب استعمالى للأدوية التى وصفها الطبيب .

هناك أنيميا معلومة السبب مثل حالات النزيف وفقدان الدم مثل الحيض ، أو الجروح ، أو العمليات الجراحية . وهناك أنيميا عامة تعنى نقص فى عدد كرات الدم الحمراء . والأنيميا تؤثر بشكل مباشر على جمال الفتاة المصابة حيث تصاب بشحوب الوجه ، والهزال ، وكثرة الشعور بالإرهاق والتعب والتعرض للإغماء . فبجانب العلاج الذى يصفه الطبيب نجد فى الطب الشعبى ما يلى :

١ ـ توضع كمية مناسبة من رءوس الأزهار الصفراء فى زجاجة بها زيت زيتون ثم تغلق جيداً وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين والعمل على رج الزجاجة يومياً . ثم تصفى بعد ذلك . ويؤخذ منه من ٢ ـ ٥ فقط يوميا على قطعة سكر .

٢ ـ عند غلى ٢ جرام من الأزهار الصفراء فى فنجان ماء حتى الغليان ، ثم شربه مرة كل يوم . فإنه مع ما سبق يزيد نسبة الهيموجلوبين فى الدم .

٣ ـ ١٥ جرام من قشر الجوز الأخضر يغلى فى ربع لتر ماء حتى يتبخر نصف الماء ، ويشرب منه بعد ذلك جرعات متعددة فى اليوم .

٤ ـ يمكن الإكثار من تناول التفاح، والفراولة لمقاومة الأنيميا، وفتح الشهية .

* * *

٣٢ـ تبدأ من القدمين

يقولون: إن راحة الجسم تبدأ من القدمين .. أما أنا فأريد منك أن تقول لى: ما يفيد حتى تتدفأ قدماى .. لأنها دائما باردة . وقال لى الطبيب : إن كل ما أعانى من اضطرابات صحية إنما مرجعة لبرودة القدمين .. ماذا أفعل حتى اتخلص من برودة قدمى ؟

ـ برودة القدمين فعلاً سبب مباشر للعديد من الأمراض . . فمن لا يهتم بدرجة البرودة التى تعانى منها قدميه قد يصاب بنزلة شعبية أو معوية أو سوء هضم وكثرة نوبات الزكام، والإصابة بفقر الدم مرجعه لبرودة القدمين . . بل إنه يمكن القضاء على الصداع ونوبة الربو بعمل حمام ساخن للقدمين . . وهناك عدد من النصائح وبعض الوصفات الشعبية للقضاء على برودة القدمين .

١ـ عمل حمامات (الساخن والبارد) لتنشيط الدورة الدموية بالقدمين وذلك بوضعها لمدة دقيقة فى ماء دافىء (٤٠° م) ثم وضعها فى ماء بارد لمدة خمس ثوانى وتكرار ذلك عدة مرات .

٢ - ارتداء جوارب جافة وتنشيف وتجفيف ما بين الأصابع من أثر الماء بعد أى غسل ، أو وضوء أو تعرض للماء، أو العرق .

٣ - ممارسة رياضة المشى . . ويمكن قبل النوم المشى فى المنزل لمدة عشر دقائق.

٤ - يمزج مسحوق الحلبة مع بعض فصوص الثوم المهروسة ويضاف إلى المزيج بعض زيت الزيتون ثم يطلى به باطن القدمين فى المساء عند النوم، ويلبس فوقها شراب يقضى على برودة القدمين .

* * *

٣٤ـ صداع نصفي

تداهمنى نوبات الصداع النصفى فتحيل وجهى الجميل إلى مَسْخة عَبُوسٍ ويزداد الألم فأبكى .. لا أعرف له سببا هل هناك وصفاتَ طبيعية تسكن هذه الآلام؟ .

يقول صاحب تذكرة داود فى علاج الصداع ما يلى :

١ ـ إذا مزجت خميرة البيرة مع الزعفران (الكركم) بكميات متساوية ودهن به الرأس سكنت الصداع .

٢ ـ تستخدم ماء السلق مع دهن نوى المشمش المُرّ للتسعط والاستنشاق به لشفاء الصداع النصفى . ودهن نوى المشمش يكون بسحق اللوزة داخل النوى وطبخها على النار بعد وضع ستة أمثال المسحوق من الماء وتترك تغلى حتى يتبقى منها الربع فيضاف إليه الدهن، ثم يخلط المخلوط مع ماء السلق ويستنشق به .

٣ ـ أيضا تستخدم نخاع سيقان البقر (الكوارع) فى دهن الرأس لمن يشكو من الصداع النصفى .

٤ - يخلط مسحوق الحلبة مع دهن شيح البابونج وذلك بغليه فى الماء، ثم إضافة الدهن له . مع ستة أمثالها من زيت الزيتون، ويدهن به الرأس .

٥ - إذا خلط الكافور مع ماء الخس فإنه نافع جدا إذا شربه المصاب بالصداع وأوجاع الرأس كما أن الخليط له تأثير فعال فى جلب النوم، والخليط نفسه يمكن أن يستخدم سعوطا للغرض نفسه .

* * *

٣٥ـ الزكـــام

كثيراً ما أصاب بالزكام .. أسألك عن علاجات الطب الشعبى الخاصة بالزكام .. لأنه يؤثر على جمالى .. فدائما أنفى حمراء، وأستعمل المناديل الورقية .. وأضطر لتفريغ أنفى مما يثير اشمئزازى من نفسى .. هذا غير الانطباع السيء الذى أتركه فيمن حولى .. أرجوك .. هل هناك حلول ؟

١ ـ ٣ أوقيات من التين + شبت + كرفس + زعتر + بابونج (نصف أوقية مما سبق) يطبخ المخلوط بعشرة أمثاله من الماء ، وتغلى على النار حتى يتبقى الربع وتصفى . ثم يشرب منه . . قال صاحب تذكرة داود: إنها وصفة مجربة لعلاج الزكام .

٢ ـ وقال أيضا . . إذا قليت حبة البركة فى زيت الزيتون ثم قطر هذا الزيت فى الأنف فإنه يشفى الزكام .

٣ ـ مخلوط من لبان الذكر + زيت الزيتون + عسل نحل يشفى من البرد المزمن ويخرج ما فى العظم من برودات .

٤ ـ إذا استخدم الكافــور دهاناً للأنف والوجه والجبهة فإنه يشفى من الزكام.

٥ ـ شراب التوت إذا تم تحضيره بغلى التوت ثم أخذ ماءه وعقده بالسكر ثم يشرب فإنه علاج للزكام .

* * *

٣٦ـ الزيتون والتجاعيد

ماذا يجدى استعمال زيت الزيتون فى حالة تجاعيد البشرة؟، وهل هناك وصفة تنفع لذلك ؟.. ثم ماهى فوائد الزيتون عامة ؟

ذكر الزيتون فى القرآن الكريم فى عدة مواضع . . وعن النبى ﷺ أنه قال : « كلوا الزيت، وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة » .

وقال داود الأنطاكى: إن أوراق الزيتون الطازجة إذا سحقت وعجنت بشراب . . كانت أجود من التوتيا فى العين . . وبأن مضغ ورقة يهذب فساد اللثة، وأورام الحلق . . أما الدهان بزيت الزيتون فهو ينعم البشرة، ويمنع سقوط الشعر، ويسكن آلام المفاصل، وعرق النسا، وأوجاع الظهر . وقال ابن البيطار : إن الدهان بزيت الزيتون ينعم البشرة، ويمنع سقوط الشعر ويسكن آلام المفاصل، وعرق النسا، وأوجاع الظهر وإذا شرب مع الماء الحار سكن المغص، وفتح المداد، وأخرج الدود، وفتت الحصى، وأصلح الكلى .

أما ابن سينا فقال : إن زيت الزيتون نافع للحمرة : وهى التهاب

الجلد . والنملة : وهو البثور المتقيحة والأورام الحادة . ويستعمل شرابا فى حالة تناول السموم وضمادات لعلاج أوجاع البرد والأورام ودهانا للنقرس ومنع العرق .

والزيتون غذاء مفيد وله فعالية كبيرة ضد العديد من الأمراض . ويعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، وهو مدر للبول، وملين لطيف، ومفيد لمنع سقوط الشعر .

وإليك عزيزتى وصفة الزيتون لعلاج تجاعيد البشرة :

نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون + صفار بيضة + ٥ نقاط من عصير الليمون . تخلط جيداً ثم يعمل منها طلاء يوضع على المنطقة المصابة بالتجاعيد، ويترك لمدة نصف ساعة، ثم يغسل مكانه بالماء الفاتر، وتكرر هذه العملية لمدة عشرة أيام . ويستحسن عمل ذلك قبل النوم مباشرة. كما يمكن لمن تعانى من تشقق الجلد والقشف فى مناطق الكعبين، والكوعين، والركبتين . . المداومة على الدهان بزيت الزيتون فإنه مع الوقت يأتى بنتائج ملحوظة وطيبة . . والله الموفق .

* * *

٣٧ـ صبغة الرمان

قالت لـى إحداهن : إن هناك طريقة لعمل صبغة للشعر باستخدام ثمار الرمان .. فهل ذلك صحيح؟ .. وما هى فوائد الرمان بالنسبة لحبوب الوجه الصديدية ؟

يحتوى الرمان على نسب جيدة من العناصر الغذائية كالمواد السكرية والحديد والبروتين . ويتميز خاصة بوجود حامض قابض يوجد فى قشرته كما يحتوى على الكثير من الفيتامينات وبعض المواد الدهنية .

وفى الوصفات الشعبية المستخدم فيها الرمان يتم الاعتماد لحد كبير على خاصية الرمان القابضة، والتى تفيد فى حالات الإسهال والرشح والتهاب الأغشية المخاطية حيث يفيد ذلك فى انقباض الأوعية الدموية مما يسرع من الشفاء وبالفعل . . فهناك وصفة لصبغ الشعر يستخدم فيها الرمان وهى كالتالى :

ـ يتم أخذ قشر الرمان ثم تجفيفه فى الشمس حتى ييبس تماماً ثم

يغسل ويوضع فى ماء يغلى به مدة ربع ساعة، ويؤخذ الماء القليل المتخلف من عملية الغلى ويتم خلط الحناء به لصنع معجون لصبغة الشعر .

- ويستخدم ذلك الخليط بالذات ليعطى الشعر رونقاً جميلاً حيث يأخذ الشعر اللون البنى الضارب للسواد . كما أن فائدة الرمان فى هذه الصبغة بالإضافة للون الجميل هو عملية التثبيت التى تحدث للصبغة لأطول فترة ممكنة وهذا ما يتمتع به عصير قشر الرمان المغلى والذى يستخدم فى الصناعة كمثبت جيد للألوان . وقال ابن الجوزى فى كتاب «الطب النبوى» : إن الرمان قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويقوى الأعضاء والآلام العارضة للقلب وفم المعدة . وحَبّ الرمان مع العسل يستخدم كطلاء للدحس، والقروح الخبيثة .

* * *

٣٨- شعر قصير

أشكو من شيء غريب .. يؤرقني .. وأنا حائرة .. حقيقة أحتاج إلى وصفة حتى يطول شعرى .. نعم .. شعر رأسى قصير وينمو عند حدٍّ معين ثم يتوقف .. فهل هناك ما يمكن أن يفيدنى حتى ينمو شعرى مثل بقية البنات؟ .

مسألة نمو الشعر عن وضعه الطبيعى للمرأة لم تأت فيها وصفات كثيرة . . لكن سنذكر منها ماجاء فى كتب الطب الشعبى؛ وقبل ذلك . . يجب أن نعرف أن الاهتمام العام بالشعر ودون تعريضه للمكواه، أو استعمال المستحضرات الكيميائية من شأنه أن يساعد فى نمو الشعر واستطالته . . خاصة أن الشعر عبارة عن خلايا من الجسم تتغذى منه . . فالحالة الغذائية للمرأة ونقص بعض الفيتامينات قد يكون له أكبر الأثر فى حدوث المرض.

لذلك يجب الإكثار بالنسبة لك من تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين (ب) المركب أو تناوله باعتدال كحبوب دوائية لتقوية بصيلات الشعر والمساعدة على استمرار النمو .

أما الوصفات الشعبية فهى :

ـ إذا أحرق ريش طائر السمان واستخدم المسحوق المتخلف عن الرماد فى دهن الشعر مع قليل من زيت الزيتون فإنه يطول الشعر ويحسنه .

ـ إذا سحقت أوراق الكرات وعصرت، ثم خلط ماؤها مع مرارة كبش، ثم دهن به الشعر فإنه يطوله ويسود الشعر الأبيض . كذلك يستخدم عصير الجرجير لإنبات الشعر الذى سقط، ويفيد الدهان بعصير البصل وتدليك فروة الرأس لمعالجة سقوط الشعر .

* * *

٣٩ـ أعشاب ونباتات

هل من الممكن فى شكل مختصر أن تعطينا فائدة واحدة لكل ما نعرفه أو بعض من الأعشاب والنباتات التى نستخدمها فى حياتنا العادية على الأقل لنعرف ما هى القيمة الطبية لما نستخدمه فى طعامنا؟.

ـ كل ما نتناوله من أعشاب أو نباتات يكون له مفعول طبى يؤثر علينا دون أن نشعر بذلك . . وعلى سبيل المثال لا الحصر :

فالزبيب مع العسل يعالج الإمساك . . **وشرب الماء الدافىء** على الريق يطرد النفخة، **والكراويا** لطرد الريح . . **واليينسون** يعالج نفخ البطن . . والشيح لإخراج الديدان المعوية . . **والتمر الهندى** لمنع القىء . . **والكمون** لطرد النفخة . والزنجبيل مع العسل لتسهيل الهضم ،وتقوية شهوة البدن . ويطرد الرطوبة . **وأكل الفجل** على الريق لإزالة التخمة، ولطرد الريح. **والثوم** له فوائد غير محصورة حتى الآن منها طرد الديدان، وعلاج التخمة ولسيولة الدم، وتخفيف الكوليسترول، وعلاج الانفلونزا وكذلك البصل والليمون ضد فقر

الدم وخفض الضغط المتزايد . وضد الدوخة والقىء ولنزلات البرد . . **والحلبة** المغلية لطرد الديدان وإدرار اللبن للمرضع . . **والحنظل** كعلاج للبواسير والقولون الملتهب . . **والمريمية تخفف** المغص وتحسن الهضم . . **واليانسون** المغلى للمغص أيضا وتحسين الصوت والحد من الشهوة البدنية **والنعناع** كذلك . . **والكسبرة ،والكمون، وقشر الرمان،** لطرد الغازات . **وأكل الزعتر**: يقوى القولون والقلب . . **والكركم** لعلاج الإمساك . . وحب القرع مع العسل: لطرد الديدان . . **وأكل الفجل**: لإزالة البلغم . . **ودهن اللوز** لإزالة ورم الثدى . . **وعرقسوس مغلى**: لتحسين الصوت **وعسل النحل** للربو والسعال والعديد من الأمراض . . **وبذر الكتان** لعلاج القروح . . وزيت الزيتون على الريق لمنع فقر الدم . . وماء الورد: لعلاج المغص عند الأطفال . . **والبصل** لعلاج الدمامل . . **والطحينة**: أيضا . . **والحناء** لتشقق الرجلين وصبغ الشعر . . **وعصير الخيار**: لتنقية جلد الوجه وإكسابه النضارة والحيوية والجمال . . **والحناء مع الثوم** مع الرماد الحار المعجون بالعسل يعالج الكلف والنمش . **ومضغ البلح**: لتقوية اللثة . . وأشياء أخرى كثيرة لعلنا نحتاج إلى كتب كثيرة لحصرها .

* * *

٤٠ـ حساسية جلدية

أرجو أن ترشدنى إلى وصفة من الأعشاب أو النباتات تفيد فى حالتى .. حيث إننى أشكو من حساسية فى الجلد وخاصة فى الفخذين وأحيانا فى الكتفين أو الذراعين . لأننى ألجأ إلى هرش جلدى بسبب ما به من بثور كالإبر مما يغير لون الجلد ويسبب لي ألما شديدا .

ـ تعتبر الحساسية الجلدية من أكثر الأمراض شيوعا بين الناس . والحساسية عامة قد تصيب أى من أجهزة الجسم .. أما الجلد فأسبابها متعددة .. منها عدم تكيف الجلد مع الملابس، أو المنظفات، أو بسبب تعرضه لأشعة الشمس، وقد ينشأ ذلك بسبب تناول أنواع محددة من الطعام يتم التعرف عليها بالتجريب الطبى.

وعامة فهناك عدة وصفات لذلك .

* إذا طبخ الشب « الشبة » مع العفص فى الخل ويدهن به المكان المصاب فإنه نافع .

* العفص المطبوخ مع العدس وقشر الرمان حتى يصير مرهماً

يصلح لذلك.

* التدليك بعصير الحصرم للأماكن المصابة .

* عصارة الكرفس مع دهن الورد والخل مفيد خاصة مع إضافة مسحوق الكبريت والنطرون .

* إذا خلط الكرنب مع النطرون، وعسل النحل، وطلى به مكان الإصابة فإنه يشفى الحكة .

* تطبخ أوراق الريحان وتصفى وذلك بطهيها مع ستة أمثالها من الماء، ثم الغليان حتى يتبقى ربع الكمية ثم يضاف إليه أى نوع من الدهن، ثم يستخدم كدهان نافع وشاف بإذن الله .

* * *

٤١ـ أنا حلوة

الكل يقولون: إننى حلوة وجميلة . . لكننى مع ذلك أخشى أن يزول جمالى . . فهل أجد لديك بعض الوصفات حتى يكون جمالى وخاصة وجهى نضراً . . وأن تكون عيناى حلوتين ورموشى ساحرة؟.

ـ « لنضارة الوجه واحمرار الخدين » :

* يدهن الوجه بزيت الزيتون مع التعرض لأشعة الشمس ٣ دقائق فإنه يكسب الوجه حسنا عجيباً .

* نصف ملعقة زعفران معجون فى فنجان عسل نحل . . ويؤكل لمدة أسبوع على الإفطار ويجنب تناوله بالخبز البلدى .

* عند شرب مغلى الهليلج الأسود مرة يوميا يكسب الوجه جمالاً وحسناً.

« لاستدارة الوجه » :

* الإكثار من تناول التين، واللوز ، والكرز .

* زعتر مع زيت زيتون فى طبق جبنة بلدى يؤكل يوميا على الإفطار بخبز الشعير أو الدقيق .

* الإكثار من تناول اللوز، والحمص مع التمر .

« لجمال العيون » :

* الكحل مع عسل النحل يزيد العين حسناً وينقيها .

* العسل والبصل يقطر فى العين بحرص شديد . له فاعلية غير عادية .

« للرموش » :

* يحرق نوى البلح، ويطحن جيداً ، ويخلط مع الكحل بنسبة ٥ إلى ١٠ جم وتكحل به العين فإنه يمنع تساقط الرموش .

* يخلط النوى المحروق مع السنبل المطحون ويكحل به ليطيل الرموش .

* * *

٤٢ـ أعشاب لها فائدة للجمال

قيل: إن لكل من الليمون والقرنفل والكرنب وخشب الصندل والخبيزة فوائد لإعطاء الجمال . . أرجو التوضيح .

*** « عصير الليمون » :**

مفيد جداً لإزالة الألوان غير المستحبة . فهو يقاوم النمش، ويزيد البشرة حسنا، وأيضا لإزالة صفرة الأسنان عند استعماله بالفرشاة .

*** « القرنفل » :**

مفيد جدا فى علاج حبوب الوجه . . ويقاوم ويخدر الألم . . وتنقع أزهاره فى الماء ويستخدم المنقوع فى إزالة حَبِّ الشباب لذا فيعتبر القرنفل مطهرا جيداً للبشرة .

*** « الكرنب » :**

عند الانتهاء من عمل مرهق، أو لإزالة تجاعيد الوجه الناتجة عن التعب النفسانى والذهنى . فإن الكرنب بما يحتويه من فيتامينات

وأملاح معدنية يعتبر علاجاً فعالاً . فإن مغلى الكرنب يستعمل كدهان جيد حيث يحتوى على نسبة عالية من الفوسفور والحديد .

*** « خشب الصندل » :**

يستخدم فى تركيب الكريمات الواقية للبشرة من الحساسية للجو، وأشعة الشمس، ويتميز بمفعوله المطهر والملطف .

*** « الخبيزة » :**

لها مفعول مطهر وقوى ، وهى ملينة للبشرة وتعمل منها لبخة من الأوراق والسوق المهروسة وتوضع فوق المكان المصاب .

* * *

٤٣ـ النخلة وثمارها

سمعت أن النخلة والبلح لهما فوائد كثيرة لصحة المرأة . . وقال لى بعضهم: إن لحاء النخلة مفيد أيضا . . اشرح لى ذلك من فضلك.

ـ يقول المولي تبارك وتعالى وهو أصدق القائلين :

﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا (٢٦) ﴾ [مريم : ٢٣ ـ ٢٦] .

ويقول الرسول ﷺ : « أطعموا نساءكم فى نفاسهن التمر » والتمر مفيد جداً فى حالات عديدة لاحتوائه على عناصر غذائية نادرة وكثيفة، وهو مفيد فى إعطاء القوة والنشاط والحيوية . وكما ذكرنا سابقا أن نوى التمر يستخدم لتكحيل العين . ولاحتوائه على

الفوسفور وفيتامين « أ » الكاروتين يجعل الذهن متقداً والأعصاب هادئة . وهو له قدرة على إذابة الدهون وتليين الشرايين خاصة لمرضى القلب . . والإكثار من أكله يفيد في الوقاية من الفشل الكلوى . والاعتماد عليه كغذاء يستحيل معه الإصابة بالأنيميا، أو فقر الدم . والعجيب أنه أكل سبع تمرات كل يوم لا يمسه السم أو السحر . . فعن سعد ﷺ قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: « **من تصبح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر** » .

ولعلاج العقم يؤخذ طلع النخل قدر كوب « مطحون » ويعجن فى كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة بعد الإفطار صباحاً وبعد العشاء مساءً ذلك للرجل والمرأة مع أخذ المرأة لبوساً مهبلياً من طلع النخل المعجون فى العسل يومياً مرة واحدة قبل النوم . حتى أن ليف النخل وهو الكساء الذى يكسو جذع النخلة يعالج الاكتئاب؛ وذلك بأخذ ما يملأ الكف ويغسل جيداً ثم يغلى كالشاى ويصفى ويشرب محلى بالسكر ويستحب سكر النبات ويمكن أن يضاف إليه ماء الورد . . ويشرب صباحا ومساءا وهو مفيد للقضاء على الحزن والاكتئاب .

ويستعمل الجمّار لعلاج الربو، ونزيف المعدة، والسعال الديكى،

والإسهال وعجينة الجمار بالعسل مع الحناء أقوى المراهم لعلاج القروح والجروح بإذن الله تعالى .

* * *

٤٤ـ البهاق

لقد أصبح يحدث لبشرتى شىء عجيب قال عنه البعض : إنه البهاق . . بعض الأماكن فى رقبتى وبطنى أصبح يختفى لونها الطبيعى ـ يقول الأطباء : إنه لا سبب يعرف لهذا المرض . . وعلاجه غير محدد . . فهل من وصفة شعبية له ؟

ـ يسلق الباذنجان على النار، ثم يصفى ويطبخ فى مائه الزيت حتى يتبخر الماء ويطلى بالمرهم المتبقى . ويستحب استخدام زيت الزيتون .

ـ يؤخذ الشيح وقشر البيض ويسحق الاثنان جيداً مع النوشادر، ثم يغلى الجميع مع الخل، أو ماء الليمون ويطلى بالمزيج بعد ذلك .

ـ إذا سحق دقيق الشعير أو الحلبة مع التين وضمد به مكان البهاق فإنه يشفيه بإذن الله .

ـ إذا غلى الثوم مع النوشادر ثم طلى بالمزيج بعد أن يبرد فإنه مفيد جداً .

- إذا مزج عسل النحل مع النوشادر وخلطا جيداً ، ثم طلى به مكان الإصابة من الجلد فإنه يشفى مكان الإصابة من البهق .

- إذا سحق العفص مع رماد عظام السمك، وعظام القنفد مع صفار بيض حدأة (حداية) وخلط المزيج بالخل وطلى به البهاق أذهبه .

- إذا مزج ماء البصل (عصير البصل) مع الخل، واستخدم المزيج دهانا لمكان الإصابة بالبهاق من ثلاث إلى ست مرات فى اليوم ولمدة طويلة فإنه يشفى البهاق ويزيله بعون الله تعالى .

* * *

المراجـــع

١ ـ تذكرة داود للعلاج بالأعشاب ـ سامى محمود ـ المركز العربى للنشر .

٢ ـ شجرة المعجزات ـ أبو الفداء محمد عزت ـ دار الاعتصام .

٣ ـ الغذاء الشافى فى القرآن ـ موسى الخطيب ـ الروضة للنشر والتوزيع .

٤ ـ التداوى بالصيام ـ محمد إبراهيم سليم ـ مكتبة ابن سينا .

٥ ـ دواء من القرآن والسنة ـ حسام الدين أبو السعود ـ دار أخبار اليوم .

٦ ـ موسوعة الصـــحة والجـــمال ـ علاء الدين طعيمة ـ مكتبة الإيمان بالمنصورة .

٧ ـ العادات والتقاليد فى الموروث الشعب الفلسطينى ـ فـــؤاد إبراهيم عــباس ـ مؤسسة العروبة للطبع والنشر .

المحتويــات

الموضوع